

1、日本の基本情報 / Basic Information

●言語 / Language: 日本語が公用語です。

翻訳アプリ（Google翻訳やDeepL）を事前にスマートフォンに入れておくことを強く推奨します。

Japanese is the official language.

We highly recommend downloading translation apps (Google Translate or DeepL) beforehand.

●時差とビジネス時間 / Time Zone & Business Hours: 日本標準時（JST）は UTC+9 です（サマータイムなし）。

役所や企業の一般的な窓口は平日9:00～17:00です。Japan Standard Time (JST) is UTC+9 (No daylight saving time).

Office hours are usually 9 AM to 5 PM on weekdays.

●電圧とプラグ / Voltage & Plug: 電圧は100V（50/60Hz）です。プラグはAタイプ（2本ピン）です。

スマートフォンの急速充電器などを除き、海外の電化製品（ドライヤーなど）は変圧器が必要な場合があります。

The voltage is 100V. The plug type is Type A (two flat pins). High-wattage foreign appliances like hair dryers may require a voltage transformer.

2、日本の気候と熱中症対策 / Climate & Heatstroke Prevention

●春・秋 / Spring & Autumn: 非常に過ごしやすい季節ですが、寒暖差が激しいため、脱ぎ着しやすい上着（カーディガンやジャケット）があると便利です。

Pleasant and mild, but temperatures fluctuate. It is convenient to bring a light jacket or cardigan.

●冬 / Winter: 気温が大幅に下がり乾燥します。厚手のコート、ヒートテックなどの防寒インナー、マフラーや手袋が必須です。

Very cold and dry. Heavy coats, thermal innerwear, scarves, and gloves are essential.

・夏の酷暑（最重要） / Extreme Summer Heat (Most Important): 日本の夏は非常に高温多湿（気温35℃以上、湿度70%以上）になります。サウナのような暑さになり、夜間も気温が下がりません。熱中症（Heatstroke）は命に関わります。喉が渇く前にこまめに水分と塩分（スポーツドリンクや塩飴）を補給し、室内ではためらわずにエアコン（Air conditioning）を使用してください。日傘や帽子の使用も効果等です。

Summers in Japan are extremely hot and humid (over 35°C/95°F, humidity over 70%). The risk of heatstroke is very high. Drink water/electrolytes frequently before feeling thirsty, and always use air conditioning indoors. Using a parasol or hat is highly recommended.

3、Wi-Fi・通信環境 / Wi-Fi & Connectivityインターネット / Internet:

街中の無料公共Wi-Fiは、暗号化されていない接続が不安定だったりします。日本到着直後から通信ができるよう、事前にeSIMの契約やレンタルWi-Fiを手配してください。

Public Wi-Fi can be unstable or unsecured. We strongly advise arranging an eSIM or pocket Wi-Fi prior to arrival.

4、公共交通機関とタクシー / Trains, Buses & Taxis

●交通系ICカード / IC Cards: 電車やバス、自動販売機、コンビニで使えるICカード（Welcome SuicaやPASMO PASSPORTなど）を空港等の窓口・券売機で購入してください。スマートフォン版（Apple Wallet等）も利用可能です。

Purchase a tourist IC card (Welcome Suica / PASMO PASSPORT) at the airport for seamless travel on trains, buses, and at convenience stores. Mobile versions are also available.

●電車のマナー / Train Etiquette: 車内は静寂が好まれます。携帯電話での通話は厳禁です。スマートフォンはマナーモード（Silent mode）に設定し、イヤホンからの音漏れにも注意してください。リュックサックは前に抱えるのがマナーです。

Trains are quiet spaces. Talking on mobile phones is strictly prohibited. Set your phone to silent mode and avoid loud conversations. Wear backpacks on your front in crowded cars.

●タクシーの利用 / Taxis: 左側の後部座席ドアは自動で開閉します。乗降時に自分で手で開け閉めしないでください。支払いは多くのタクシーでクレジットカードやICカードが使えます。

The left rear door opens and closes automatically. Do not touch it manually. Most taxis accept credit cards and IC cards.

5、食事 / Dining Out お水とサービス / Restaurant Services:

席に座ると、無料の「お水（またはお茶）」と、手を拭くための「おしぼり（ウェットタオル）」が提供されます。日本の水道水はそのまま安全に飲めます。

Restaurants provide complimentary drinking water/tea and a wet towel (Oshibori).

Tap water is completely safe to drink.

●**食券機 / Ticket Machines:** 一部のカジュアルな飲食店では、入店時に券売機で食券を購入します。

Some casual diners require you to buy a food ticket from a machine before sitting down.

6、お金と支払い / Money & Payments

●**キャッシュレスと現金 / Cashless vs Cash:** クレジットカードやタッチ決済、コード決済が急速に普及していますが、個人の飲食店、地方の交通機関、神社仏閣などでは現金しか使えない場所がまだ多くあります。常に数千円～1万円程度の現金を持ち歩くと安心です。

While cashless payments are common, many small restaurants, rural transit, and temples only accept cash. Always carry some cash (Yen) with you.

●**ATMでの現金引き出し / Overseas ATMs:** 海外発行のカードは、すべてのATMで使えるわけではありません。セブン-イレブン（セブン銀行）や郵便局（ゆうちょ銀行）のATMであれば、24時間いつでも日本円を引き出すことができます。

International cards work best at 7-Eleven (Seven Bank) and Post Office (Japan Post Bank) ATMs.

●**ノーチップ文化 / No Tipping:** 日本には高級ホテルや高級レストランを含め、チップの習慣は一切ありません。代わりに、居酒屋などでは「お通し（Otoshi）」と呼ばれる小さな前菜が自動的に提供され、数百円の席料として会計に含まれることがあります。

There is no tipping culture in Japan. Instead, some casual bars (Izakaya) serve a small compulsory appetizer called "Otoshi," which acts as a table charge on your bill.

7、買い物 / Shopping

●**コンビニエンスストア / Convenience Stores (Conbini):** 7-Eleven, FamilyMart, Lawsonなどは24時間営業で、食事、ATM、チケット購入、コピー機、荷物の発送まで対応できる生活の拠点です。

Convenience stores are open 24/7 and offer food, ATMs, ticket services, Wi-Fi, and shipping.

●**レジでのマナー / Cashier Etiquette:** レジ袋は有料（3～5円程度）です。不要な場合は「袋は要りません」と伝えます。会計時の現金やカードは、スタッフに直接手渡さず、必ずレジ横のコイントレイに置いてください。

Shopping bags cost around 3-5 Yen. When paying, place your cash/card on the provided small tray, not directly into the clerk's hands.

8、生活習慣と公共ルール / Public Rules & Customs

●**トイレの機能とマナー / Restrooms:** 日本のトイレは多機能です。使用したトイレトーパーパーは、必ず便器の中に流してください。サニタリーボックスには、生理用品以外を捨ててはいけません。

Many toilets have built-in bidets. Always flush toilet paper down the toilet. Do not throw it in the trash bin.

●**ゴミの徹底分別 / Garbage Sorting:** 日本はゴミの分別が非常に厳格です。街中にはゴミ箱がほとんどないため、自分のゴミは宿泊先まで持ち帰るのが基本です。

Garbage sorting is strict. Public trash bins are rare, so please take your trash back to your accommodation.

●**厳格な喫煙ルール / Smoking Restrictions:** 多くの都市で歩行中の路上喫煙は法律・条例で禁止されており、罰金（Fine）が科せられます。タバコ（加熱式・電子タバコ含む）は、必ず「指定喫煙所（Designated Smoking Area）」で吸ってください。

Smoking while walking is prohibited by law, and offenders face fines. Use designated smoking areas only.

●**整列とマナー / Queueing & Escalators:** エスカレーターでは急ぐ人のために片側を空けます（東京圏は左側に立ちます）。また、電車の乗車口やレジでは割り込みは絶対にしないでください。

Always line up properly in queues. On escalators, stand on one side to let others walk past (Tokyo area: stand on the left).

9、医療と緊急事態への備え / Medical Care & Emergency

●海外旅行保険の重要性 / Travel Insurance: 日本の医療費は保険がないと非常に高額になります。必ず十分な海外旅行保険への加入を確認してください。

Medical expenses can be extremely high without insurance. Please ensure you have comprehensive travel insurance.

●緊急連絡先 / Emergency Contacts (24/7, Free): 公衆電話からもお金を入れずにかかけられます。☎ 110 : 警察
(事件・事故・盗難にあったとき / Police for crimes/accidents)

☎ 119 : 消防・救急 (火災、救急車が必要なとき / Fire & Ambulance)

地震・災害時の行動 / Earthquakes & Disasters: 地震の際は机の下で頭を保護します。

津波警報 (Tsunami Warning) 時はすぐに高台や頑丈な建物の3階以上へ避難してください。

防災アプリ「Safety tips」の事前導入を強く推奨します。

Protect your head under a desk during earthquakes. For tsunami warnings, immediately evacuate to higher ground. Downloading the "Safety tips" app is recommended.